



Kurzbericht Rücken-Fit

Die Abt. Rücken-Fit, ist ein präventives Angebot, dass finanziell von der HZB-GF unterstützt wird.

Das Training findet montags von 17.00 – 18.30 Uhr statt. Da wir 1 ½ Stunden zur Verfügung haben

können wir das Training in drei Phasen aufteilen. Wir beginnen mit einer erweiterten Erwärmungsphase bzw. einem Konditionstraining. Jeder kann hierbei selbst bestimmen / einschätzen wieviel er / sie mit machen kann. Danach folgen Übungen zum Teil Mithilfe von Therabändern mit dem Schwerpunkt Vorbeugung, Beseitigung bzw. Reduktion von Rückenleiden, aber auch die Mobilisation der Gelenke und das Lösen von Verspannungen. Unser Trainer ist hierfür gut in den Bereichen Fitness- und Gesundheitssport, Rehabilitationssport, Orthopädie und Herz- und Gefäßsport ausgebildet und geht auch gerne auf Wünsche einzelner Teilnehmenden ein. Er steht den Teilnehmenden gerne mit Rat und Tat zur Seite, korrigiert bei den Übungen falsche Bewegungen und zeigt Alternativen bei körperlichen Schwächen oder Schmerzen. Den Abschluss bildet dann je nach vorhandener Zeit eine kurze Dehnungs- bzw. Entspannungsphase. Günstiger als bei uns (mit einem Jahresbeitrag von 24,-€) kann man nicht an ein wöchentlich stattfindendes Rehasport-Angebot kommen.

Abteilungsleiterin Martina Stephan

Hahn-Meitner-Platz 1
14109 Berlin-Wannsee

Telefax: (030) 805 4557
Tel. Sammel-Nr: (030) 8062-0
Durchwahl: (030) 8062 42564 e-mail:
klix@helmholtz-berlin.de

Tätigkeitsbericht 2023 der BSG HZB Abteilung Fußball LMC

Wöchentlicher Trainingsbetrieb konnte stattfinden:

Mittwoch von 16.00 bis 19.00 Uhr auf dem HZB-Rasenplatz (nur in d. Sommerzeit). Mittwoch von 20.00 bis 22:00 Sporthalle Lichtenberg / Wartinerstr.
Sonntag von 10.00 bis 12:00 Sporthalle Moabit / Paulstr.

2023 fanden 2 Fußball- Abteilungsversammlungen statt, die bei einem gemütlichen Beisammensein am Grill abgehalten wurden.

Leider kam es zum Ende 2023 zu einer Baumängel bedingten Hallenschließung. Das Mittwochstraining in der Halle musste im Dezember ausfallen.

An nationalen Wettkämpfen/Turnieren haben wir in 2023 endlich wieder teilnehmen können. Das HZB war Ausrichter der Miniatomiade 2023, an dem wir mit einer Fußballmannschaft teilnahmen.

Als guter Gastgeber haben wir uns mit Platz 10 von 12 begnügt.

Alle Mitglieder haben der Abteilung Fußball die Treue gehalten. Es konnten sogar Neuzugänge verzeichnet werden.

Berlin HZB, 22.03.2024

Andreas Klix
(Abteilungsleiter Fußball / Standort Wannsee)

Kurzbericht der Abteilung Tischtennis zum Sportjahr 2023

Der Sportbetrieb begann im Sommer 2023. Die Herrenmannschaft spielte in der 4. Klasse, wurde aber leider wegen zweimaligem Nichtantreten aus Personalmangel (Krankheit) disqualifiziert. Wir sehen das weiterhin als sehr unglückliche Entscheidung des Verbands an, zumal wir rechtzeitig um eine Terminverlegung beim Gegner gebeten hatten. Auch der Verband lehnte unsere Bitte ab.

Die Seniorenmannschaft konnte den Verbleib in der 3. Klasse halten und steht auf dem gesicherten Rang 6. Da wir im Laufe der Saison drei neue Spieler bzw. eine neue Spielerin dazu bekommen haben, werden wir für die kommende Saison auch wieder eine Herrenmannschaft für den Spielbetrieb melden.

Das reguläre Training findet donnerstags ab 18:30 Uhr in der alten Turnhalle des Dreilinden-Gymnasiums in Wannsee statt.

Wie von vielen Vereinen zu hören ist, fehlt es an Nachwuchs. Glücklicherweise können wir weiterhin die zwei oben genannten Mannschaften für die Rundenspiele melden. Seit Jahren ist wieder eine Frau in der Abteilung vertreten. Beim Betriebssport dürfen Frauen in den Herrenmannschaften mitspielen. Wir würden uns sehr über neue Mitspielerinnen freuen.

G. Buchert

Abteilungsleiter

Kurzbericht Betriebssportgemeinschaft

Basketball vom Helmholtz-Zentrum 2023

Trainingszeit: Donnerstag, 20-21:30 Uhr

Ort: Sporthalle des Paulsen-Gymnasiums, Gritznerstraße 57, 12163 Berlin

Mitgliederzahl: 19

Regelmäßige Trainings-Teilnehmer: 8-12

Die Gruppe ist gemischt. Es nehmen sowohl Frauen als auch Männer im Alter zwischen 41 bis 82 Jahren teil und auch das Leistungsniveau deckt ein breites Band ab. Von Oktober bis Dezember war unsere Sporthalle im Paulsen-Gymnasium leider wegen eines Schadens des Hallenbodens gesperrt. Ein paar Wochen waren wir in einer Ersatzhalle in Lankwitz. Seit Januar 2024 sind wir wieder in der Gritznerstrasse.

Testspiele unter Wettkampfbedingungen sind aktuell nicht geplant.

Jürgen Mandelkow

0151/255 265 77

j.mandelkow@t-online.de

HZB- BADMINTON - ADLERSHOF

Kurzbericht 2023/2024

Spielbetrieb seit April-2017 in der Anna-Seghers-Schule, Radickestraße 43, in Adlershof.

Spielzeit: Montags 18:00 bis 20:00 Uhr, auf max. 4 Spielfeldern.

Wir sind derzeit 15 aktive Spieler/INNEN davon 12 männlich / 3 weiblich (7 Externe). Insgesamt 25 zahlende Mitglieder sind momentan der BSG Badminton Adlershof zugeordnet.

In dieser Spielzeit konnte ohne nennenswerte Einschränkungen gespielt werden.

Wir freuen uns, dort unter wieder normalisierten Bedingungen die Möglichkeit zu haben, gemeinsam Sport treiben zu können. Als Wunsch für die Zukunft bleibt von unserer Seite, weiterhin der Erhalt dieser sehr schönen Trainingsmöglichkeit!

In diesem Sinne: bleibt gesund und mit sportlichen Grüßen,

Michael Abo-Bakr für das Adlershofer Badminton Team Berlin,

April 2024



Badminton Wannsee 2023 / 24

Nachdem das Badminton spielen in Wannsee nach dem Corona Lockdowns zum Erliegen kam, wurde die Spielzeit mittwochs, 18:00 – 19:15 an den Verein TuS Wannsee für seine Kinder- und Jugendarbeit übergeben. Vorher wurde die Spielzeit von 17:00 - 19:00 schon um 45 Min. gekürzt.

Nach einer Umfrage im Sommer 2023 fanden sich dann doch noch einige Interessierte und wir bekamen unsere Spielzeit zurück.

Da die Schul-Sporthalle keine Pfosten zum Aufhängen des Netzes mehr zur Verfügung stellte, erwarb der BSG-Vorstand ein selbststehendes Netz, das von den Teilnehmenden zu jeder Spielzeit auf- und abgebaut werden muss.

Obwohl sich eine Teilnehmerin sehr für den Erhalt der Abteilung Badminton Wannsee engagierte, hat sich die Zahl der Teilnehmenden leider wieder stark reduziert, so dass die Gefahr besteht, dass uns die Zeit zum Saisonwechsel wieder gestrichen wird.

Noch geben wir die Hoffnung nicht auf und starten einen erneuten Aufruf. Da wir schon mehr als 30 Jahre diese Hallenzeit für Badminton nutzen, hat uns das Sportamt eine längere Spielzeit in Aussicht gestellt, wenn wir genug Spieler zusammen bekommen. Ob Anfänger oder Fortgeschrittener, jeder ist herzlich willkommen!

Martina Stephan

Vorstand

Abteilung Pilates Adlershof 2023

Die Kurse fanden regelmäßig dienstags 15:30 Uhr und 16:30 Uhr statt.

Durch den Cyber Angriff im Juni 2023 wurde der Trainingsbetrieb dahingehend beeinträchtigt, dass unser Übungsraum KINO 006 als PC-Reparatur-/Teststrecke von August bis Dezember für etwa vier Monate für die Abteilung IT geblockt wurde. Wir mussten auf verschiedene Räume ausweichen, was streckenweise die Teilnehmeranzahl einschränkte.

Trotzdem konnten wir auch 2023 neue Mitglieder gewinnen. Die Teilnehmeranzahl schwankte pro Kurs zwischen 8 - 12 Personen.

Unsere Trainerin Dominique Voland gestaltete die Kurse sehr abwechslungsreich und bereicherte unsere Übungen mit Pilates - Rolle und Pilates – Ring. Ein gezieltes Kraft- und Aufbautraining im Bereich der Beckenboden -, Bauch- und Rückenmuskulatur sowie der Brust-, Schulter-, Arm- und Beinmuskulatur konnte dadurch erzielt werden.

Sportliche Grüße,

Ines Drochner und Cornelia Kosemund

Kurzbericht der Tennisabteilung:

Im vergangenen Jahr fand ein regelmäßiger Spielbetrieb auf den beiden Tennisplätzen in Wannsee zu unserer Trainingszeit (Montags von 17-19 Uhr) statt. Im Durchschnitt treffen sich 4 Personen, um Einzel oder Doppel zu spielen. Da dies natürlich immer wetterabhängig möglich ist, und auch persönliche Abwesenheitszeiten vorkommen, gibt es eine Whatsapp Gruppe, um sich zeitnah zu verabreden.

Auch neue Interessierte haben schon Kontakt aufgenommen, so dass wir zuversichtlich sind, auch indiesem Jahr den Platz gut zu nutzen.

Wettkampfambitionen bringen wir nicht mit, alle spielen im Rahmen ihrer Möglichkeiten aus Freude am Tennis. Falls jemand Interesse hat, „Schnupperstündchen“ sind jederzeit zu unseren Spielzeiten möglich.

Sunny Linda Spreu

Jahresbericht 2023/ 24

Die Abteilung zählt 18 Mitglieder.

Viele Läuferinnen und Läufer des HZB haben an einem Firmenlauf sowie der Mini-Atomiade teilgenommen:

Am 10.06. hat das Board der Abteilung Laufen (D. Naparty, M. Eckert und N. Grimm) einen „10 km“-Lauf im Rahmen der Mini-Atomiade organisiert und durchgeführt. Es haben zwei HZB-Angestellte an diesem Lauf teilgenommen, wobei N. Grimm den zweiten Platz in der Gesamtwertung belegt hat.

Von 10 gebuchten Staffeln sind am 01.09. 7 Staffeln á 3 Läufer bei der Adlershofer Firmenstaffel angetreten. In der Mixed-Wertung hat die Staffel „HZB – Hot Runners“ (M. Flatken, D. Abou-Ras und N. Grimm) den 1. Platz belegt.

Organisierte Läufe innerhalb der BSG-Gemeinschaft neben den Firmenläufen gibt es weiterhin nicht.

Kurzbericht für Yoga 2023:

Aktuell hat die BSG Yoga-Abteilung 16 Mitglieder. Es gab mehrere Probetrainings ohne Mitgliedsantrag. Schwerpunkt der Praxis in der BSG-Yoga lag auf dem Ausgleich der sitzenden Tätigkeit und dem Abbau von Stress generell. Die Trainerin widmete sich wöchentlich einem Wunschthema der Mitglieder.

Mit Alexey Gajewski (Studio Yaroots Berlin) und Yamina Vetter wurden zwei sehr gute Vertretungen gefunden.

Abteilungsleitung Jenny Seifarth

HZB: Jahresbericht 2023 – Abt. Volleyball

Der Trainingsbetrieb findet in Kooperation mit dem Berliner Sportverein 1892 in Wilmersdorf montags z.Zt. ab 20:30 Uhr statt. Teilnehmer sind hauptsächlich ehemalige Ligaspieler, keine Anfänger. Altersmäßig nehmen Senioren teil; wir konnten aber auch jüngere Mitspieler gewinnen.

Im Sommer nimmt die Trainingsbeteiligung etwas ab, da einige lieber Beachvolleyball spielen.

Die Gruppe nimmt als Team an der Berliner Meisterschaft des Berliner Betriebssportverbandes (BSVB) teil und konnte nach vielen Jahren wieder einmal die Meisterschaft erringen.

Auch für die aktuelle Saison 2023/24 spielen wir wieder in der Liga mit und stehen z.Zt. auf Platz eins.

Im Juni richteten wir das Volleyballturnier im Rahmen der Mini-Atomiade aus und konnten mit einer eigenen Mannschaft den zweiten Platz erringen. Ein großer Dank geht an Holger Meyer, der das Turnier organisierte und vor Ort leitete und an Matina Stephan, die uns tatkräftig unterstützte.

Ab August hat Horst Pachur die Abteilungsleitung von Holger Meyer übernommen.

Horst Pachur

BSG Helmholtz-Zentrum Berlin – Abteilung Liga Badminton

Kurzbericht 2023/2024

Die Abteilung Badminton besteht derzeit aus ca. 9 Mitgliedern, HZB-Interne und zusätzliche Externe eingerechnet. Es gab nur wenig Fluktuationen in der Mitgliederzahl. Die Ligagruppe spielt sonntags (auch in den Ferien) 16 bis 19 Uhr in der neuen Shadowhalle in Zehlendorf. Dort finden dann auch die Freizeittligaspiele im Betriebssportverband FFV statt. Leider ist unser langjähriger Mitstreiter Binbin Zhu nun wieder zurück nach China.

Kerngedanke:

An erster Stelle steht bei uns der Spaß am Spiel mit dem leichten und schnellen Federball. Dazu gesellt sich der Sportsgeist, hin und wieder mit Gleichgesinnten aus ganz Berlin in einen freundschaftlichen Wettkampf zu treten. Das geht manchmal sogar über die Landesgrenze hinaus. So waren wir in den vergangenen Jahren schon mehrfach bei den European Company Sports Games (ECSG) und den institutsbezogenen Atomiaden dabei.

Mini-Atomiade 2023:

Zusammen mit einer Spielerin von JRC Petten konnten wir bei der Mini-Atomiade in Berlin mit unserer HZB-Badminton-Mannschaft einen hervorragenden 3. Platz erringen! Wir danken Ying Sun und Binbin Zhu für die geleistete Unterstützung in der Mannschaft und bei der Organisation des Wettkampfs. Ich hatte dabei das Vergnügen das Badminton Turnier fürs Helmholtz-Zentrum zusammen mit Michael Abo-Bakr zu leiten.

Ligabetrieb:

Im FFV Badminton geht nun die Saison 2023/24 in den 4 Ligen dem Saisonende entgegen. Unsere Mannschaft spielt in der 2. Liga der FFV Badminton und wird auch 2024 wieder den Klassenerhalt schaffen. Das Training am Sonntag mit den 4-6 Stammspielern konnte normal stattfinden.

Kassenlage:

Der positive Trend in der Abteilungsbilanz konnte vom letzten Jahr fortgeführt werden. Die Versorgung mit den für den Ligabetrieb zu stellenden Echtfederbällen ist daher auch weiterhin gewährleistet. Der zusätzliche Ligabeitrag wird bis auf weiteres beibehalten.

Halle:

Die neue Shadowhalle am S-Bahnhof Zehlendorf gefällt uns sehr gut und wir versuchen diese auch weiter zu nutzen. Vielen Dank an Martina Stephan, die uns dabei wesentlich unterstützt hat. Unser Sonntagstraining bestreiten wir in einer großen 6-Felder-Halle! Badminton. Es gibt dort reichlich Platz für alle Begeisterten und wir würden uns sehr freuen, wieder neue Spieler(innen), egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene, gerade auch vom HZB in Adlershof, bei uns begrüßen zu dürfen.

Aussichten:

Es ist geplant mit zumindest einer Mannschaft auch in der nächsten Saison 2024/2025 am Spielbetrieb in der FFV Badminton teilzunehmen.

Abschließend möchten wir uns beim Vorstand für die ausgezeichnete Betreuung und Unterstützung während der vergangenen Spielzeit bedanken.

Roland Bartmann (Abteilungsleiter Liga Badminton)